

Beilage zur „Deutschen Rundschau".

„Die Scholle" erscheint jeden Sonntag. Schluß der Inseraten-Annahme Mittwoch früh. -- Nachdruck aller Artikel, auch auszugsweise, verboten.

Anzeigenpreis: Polen und Danzig die einspaltige Millimeterzeile 15 Groschen, im Reklameteil 125 Groschen. Deutschland 10 bzw. 70 Gold-Pfennige.

Nr. 13 Bydgoszcz / Bromberg, 27. März 1938

Landwirtschaft im April.

Die Massenrübe hat sich im letzten Jahr nicht besonders gut ausgezeichnet. Die Witterung hat ihr Wachstum außerordentlich begünstigt, zugleich aber verminderte sich die Widerstandsfähigkeit der Riesenwurzeln. Es ist aber möglich, daß wir in diesem Jahr eine andere Entwicklung haben werden. Wenn man aber ganz sicher gehen will, wird man vielleicht eine kleinere, aber etwas gehaltvollere Futterrübe bevorzugen. Im Gesamtergebnis für den Futterwert werden keine großen Unterschiede bestehen, da eben der höhere Nährwert die geringere Masse ausgleicht. Die Sorten mit etwas höherem Zuckergehalt kommen diesen Ansprüchen näher, und man wird mindestens die Anbaufläche für Futterrüben zwischen Massen- und Gehaltsorten aufteilen. Schließlich kann man auch die Zuckerrüben zu Futterzwecken anbauen, die ihre geringeren Massenerträge durch den höheren Nährwert ausgleichen und vermöge ihrer tiefen Wurzeln von einer Trockenheit nicht so bedroht sind. Wo das Auftreten der Herz- und Trockenfäule für den Rübenanbau eine Gefahr bildet, wird man bei der Bestellung oder kurz danach an eine Gabe von etwa 5 Kilogramm Bor je Viertelhektar denken, die mit Kali oder Phosphat sorgfältig gemischt wird. Die Verwendung von Bor-Superphosphat in fertiger Handelsmischung erleichtert die richtige Verteilung des Bors (1 Doppelzentner je Viertelhektar).

Besonders bei warmem, feuchtem Frühjahrswetter wird sich diese Vorsichtsmaßnahme als wohltätig erweisen; wer Zweifel hat, kann sie allenfalls auch noch vor der ersten Hacke nachholen. Gegen Monatsende will der künftige Körnermais in den Boden gebracht sein. Er reiht sich in der Bodenvorbereitung den Hackfrüchten ein; nach erfolgter Aussaat ist ein mehrmaliges Abeggen zweckmäßig, um die Unkräuter zu beseitigen. Die Reihenweite ist mit etwa 60 Zentimetern zu bemessen, in den Reihen beträgt der Abstand 25 bis 35 Zentimeter, die obere Grenze bezieht sich auf später reifende Sorten. Auch der Flachsanbauer darf die Aussaat nicht zu sehr verzögern, will er reichlich Fasern gewinnen. Voraussetzung ist natürlich, daß die Witterung schon einigermaßen frühlingsmäßig wird und uns nicht mit zu heftigen Spätfrösten bedenkt. Die Drillsaat von etwa 35 Kilogramm je Viertelhektar wird mit einer kurzzinkigen Egge einmal eingearbeitet; die im Winter vorbereitete rauhe Scholle wird nach ihrem Abtrocknen mehrmals geeggt, bis ein feinkrümeliges Saatbett hergestellt ist.

Auch im Viehstall vergesse man die Frühjahrsvorbereitungen nicht. Sehr wichtig ist gerade unter den gegenwärtigen Verhältnissen eine Erneuerung des Kalkanstriches der Stallwände. Damit soll man sich aber nicht begnügen, sondern auch einmal ein Großreinemachen durchführen. Hinter und unter den Futterkisten sowie um die Krippen herum wird sich eine Entrümpelung sehr empfehlen. Mäuse- und Rattenwohnungen werden beseitigt; wo die Absperrung mit Zement nicht genügt und neuer Zuzug zu befürchten ist, werden Giftweizen oder Giftpaste gute Dienste leisten. Natürlich ist dabei große Vorsicht nötig, um Vieh und Geflügel nicht zu gefährden. Giftweizen wird am besten in Tonröhren eingeführt, Paste in die Löcher selbst. Endlich wird man den Wiesen und Weiden selbst die gehörige Pflege angedeihen lassen. Die Düngung vor Beginn des Wachstums sichert den Gräsern und Kleearten Nahrung, Beseitigung von Maulwurfhaufen und Düngerfladen sorgt für einen ordnungsmäßigen Bestand. Ein trübes Kapitel bilden oft auch die Weidezäune. Holz im Freien bedarf ebenfalls einer Pflege, wenn es nicht verderben soll. Besteht die Umzäunung aus Stacheldraht, so ist auf dessen straffes Sitzen zu achten, da sich die Tiere sonst zu leicht verletzen können. Zu empfehlen ist immer ein allmählicher Ersatz der Drahtzäune durch Hecken, die bei richtiger Anpflanzung zugleich einen Windschutz bieten können. Sie bilden gleichzeitig oft auch einen willkommenen Nistplatz für Vögel, können also bei der Schädlingsbekämpfung helfen.

Dr. E. Feige.

*

Ackerarbeiten im April.

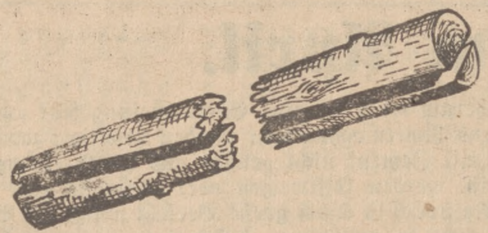
Die Pflegearbeiten haben unmittelbar nach der Bestellung einzusetzen. Vom Blindeggen sollte mehr und mehr Gebrauch gemacht werden. Es zeigt sich dann, daß eine etwas tiefere Saat gerade auf trockenen Böden mehr am Platze ist. Eine Egge zur rechten Zeit ist besser als die Hacke. An einem günstigen Tage geht deshalb dieses Saateggen allen anderen Arbeiten vor. In der Sommerung haben wir außerdem noch die Möglichkeit, die Unkräuter durch ein Gemisch von 5 dz Kainit und 1 dz Kalkstickstoff je Hektar, bei Tau gestreut, zu bekämpfen. Ende des Monats wird die Flachssaat vorgenommen. Unkrautfreies Land, möglichst im Herbst gepflügt, ist Voraussetzung. Zur Erleichterung der Hackarbeit empfiehlt sich die Bandsaat, etwa 8 und 18 cm; 120 bis 150 kg Saatgut je Hektar je nach Anbaugebiet und Anbauort sind erforderlich; es ist auf alle Fälle trocken zu beizen. — Der Körnermais soll auch noch in diesem Monat in den Boden, sofern sich dieser genug erwärmt hat. Wird er gedrillt, so sind Gewichte an die Drillschare zu hängen; obenaufliegende Körner sind wegen Krähenfraßes abzulesen. Besser ist es, man benutzt die Lochmaschine und bedeckt die Körner mit dem Fuß mit Erde. Im Zusammenhang mit dem Kartoffelbau verlohnt sich die Anschaffung eines Mehrfachgeräts, mit dem man Mais und Kartoffeln lochen, zudecken, igeln und häufeln kann. —

Luzerneausſaaten verdienen mehr Beachtung; wenn der Boden dräniert und der Kalkzuſtand in Ordnung iſt, wächſt ſie auf allen nicht zu flachgründigen Böden gut an, ſofern das Saatgut geimpft wurde. Auf unkrautwüchſigem Boden empfiehlt ſich Hafer als Deckfrucht, der bereits im März beſtellt ſein muß. Hier hinein wird die Luzerne nach dem Eggen des Bodens in einer Menge von etwa 25 bis 30 kg in Reihen von 20 bis 25 cm eingedrillt; der Hafer iſt grün zu verfüttern.

Landwirtſchaftliches.

Richtiges Haushalten mit Koppelfählen.

Wenn die Holzverſteigerungen ſtattfinden, denkt der vorausſchauende Bauer auch ſchon rechtzeitig daran, für die Einfriedigung ſeiner Koppeln vorzuſorgen. Die Lebensdauer einer Einfriedigung hängt nun weitgehend von den verwendeten Koppelpfoſten ab. Es iſt daher zweckmäßig, als Koppelfähle nur wirklich gutes, hartes Holz zu nehmen, und zwar ſind Eichen- und Akazienpfähle beſſer als Tannen- oder Kiefernpfoſten. Zur beſſeren Haltbarkeit iſt es vorteilhaft, die Pfähle zu imprägnieren, doch genügt es, nur das in den Boden kommende Ende durch Ankohlen oder Behandlung mit Karbolineum beſonders haltbar zu machen. Bewährt hat es ſich ſodann, um den Aufſtieg der Bodenfeuchtigkeit in den Koppelpfählen zu verhindern, dieſelben mit



dem in der Natur nach oben zeigenden Kronenende nach unten in die Erde zu ſetzen, alſo den Pfoſten regelrecht auf den Kopf zu ſtellen. Sind die Koppelpfähle knapp und teuer, ſo wird man die erworbenen Pfoſten noch in 2 oder 4 Teile aufſpalten. Oft kommt es aber vor, daß der Koppelpfahl als einzelner Pfoſten zu ſtark, geſpalten aber zu ſchwach iſt. Es empfiehlt ſich dann, den Koppelpfahl ſchräg durchzuſägen, wie die Abbildung zeigt, denn es genügt ja meiſtens vollkommen, wenn das in die Erde kommende Stück möglichſt ſtark iſt und ſich ſo im Boden gut ſetzt und dort auch genügend Halt findet. Iſt dagegen der obere Pfoſtenteil nur ſchwach, ſo wird dadurch die Lebensdauer meiſtens nicht herabgeſetzt. Durch dieſe Maßnahme kann man aber in vielen Fällen mit faſt der Hälfte der Pfoſten auskommen. Durch einiges Nachdenken läßt ſich eben überall etwas verbeſſern und oft auch verbilligen, ohne daß der Erfolg darunter leidet.

Landwirt Höppner.

Obſt- und Gartenbau.

Gartenarbeiten im April.

Durch die außergewöhnlich milde Witterung ſind viele Gartenarbeiten „vorverlegt“ worden, und man ſieht wieder, daß ſich rein kalendermäßige Regeln dafür nicht aufſtellen laſſen. Im Obſtgarten konnten die Neupflanzungen von jungen Obſtbäumen und Beerenſträuchern frühzeitig unter günſtigen Verhältniſſen durchgeführt werden; wer damit noch rückſtändig iſt, wird ſich beeilen müſſen, da die Saftentwicklung ſtark vorgeſchritten iſt. Die Baumſchulen werden mit dem diesjährigen Abſatz zufrieden ſein; durch die erlaſſenen Verordnungen iſt erreicht, daß zahlreiche verkrüppelte und verſeuchte Obſtbäume beſeitigt wurden, und viele Gärten erhalten dadurch ein beſſeres Ausſehen. Immer wieder hörte man, daß es ſchwer werde, ſich von ſolchen Baumruinen zu trennen. Ganz zu Unrecht, denn die Pflegearbeiten ſind dankbar und das Heranwachſen der Jungpflanzen zu beobachten macht Freude, die erſt vollſtändig wird, wenn im zweiten und dritten Jahr meiſtens ſchon die erſten Früchte heranreifen. Man beachte bei allen Neupflanzungen, daß der Obſtertrag weſentlich von den Befruchtungsverhältniſſen abhängt, d. h. daß die meiſten Obſtſorten ſelbſt unfruchtbar ſind und daher mit den Pollen benachbart ſtehender Bäume befruchtet werden müſſen. Die Baumſchulen ſind erfreulicherweiſe ſchon dazu übergegangen, kurze Pflanzanleitungen und Erläuterungen über die bisherigen Forſchungsergebniſſe zu geben; bei Neupflanzungen iſt die beſte Gelegenheit, ſich hiernach zu richten. Die im Herbſt oder jetzt neugepflanzten Obſtgewächſe müſſen bei trockener Frühjahrswitterung genügend feucht gehalten werden, zu welchem Zweck ein Gießrand um die etwas erhöhten Pflanzſtellen angelegt wird. Es ſollte nirgends verſäumt werden, alle Neupflanzungen ſogleich mit haltbaren Anhängeſchildchen zu verſehen, auf denen Sortenbezeichnungen und Reifezeiten angegeben werden; die Markenetikette der Baumſchulen ſind dafür nicht dauerhaft genug. Das Veredeln ungenügender oder ungeeigneter Kernobſtſorten durch Umpfropfen muß ebenfalls bald beendigt werden. Auf die Vorfrühjahrsſpritzung folgt mit entſprechenden Mitteln die Spritzung vor der Blüte (beim Aufbrechen der Knoſpen), die nach Bedarf kurz vor dem Aufbrechen der Blüten wiederholt wird.

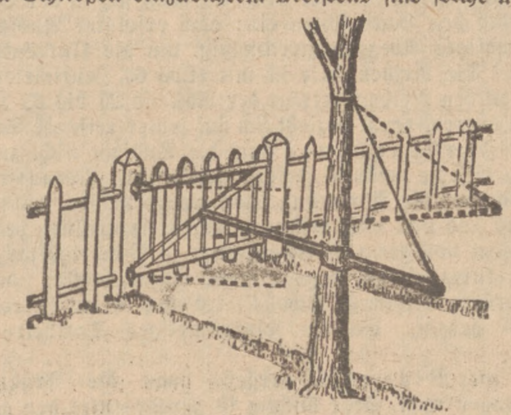
Im Gemüſegarten wird auf geſchützten Saatbeeten ausgeſät: Weißkohl, Rotkohl, Wirſing, Kohlrabi, Blumenkohl, Roſenkohl. Bei dünner Ausſaat werden die Pflanzen ſtärker, ſie werden dann von Mitte April bis Mai auf gelockerten, gut gedüngten Beeten ausgepflanzt. Nicht zu eng pflanzen, 50 Zentimeter gelten als Mindeſtabſtand, bei Weißkohl und anderen ſich ausbreitenden Sorten 60—70 Zentimeter. Für Blumenkohl wird ein geſchützter Platz ausgewählt, er braucht zur Entwicklung viel Feuchtigkeit und öftere Jauchegüſſe, die bei trübem Wetter ausgeführt werden. Man verſuche einige neue, vorteilhafte Sorten mit angepaßten Reifezeiten, wie ſie portionsweiſe oder von 10 Gramm ab von Gärtnereien und Samenhandlungen zu beziehen ſind. Auf Freilandbeeten mit gleicher Vorbereitung und in ſonniger Lage wird ferner Mangold in Reihen oder breitwürfig ausgeſät, die Pflanzen werden ſpäter verzogen, mit 30 Zentimetern Abſtand. Junge Blätter werden wie Spinat verwendet, die Blattrippen wie Spargel oder als Kompott. Die Ausſaat von Rote Beete richtet ſich nach der Gebrauchszeit; Reihenabſtand 25—30 Zentimeter, ſpäter verzieht man die Pflanzen auf 12—15 Zentimeter Abſtand. Nach Aufgehen der Saaten werden die Beete mit geeigneten Hacken gelockert und unkrautfrei gehalten, beſonders nach Niederſchlägen.

Im Ziergarten iſt es inzwiſchen immer lebendiger geworden, viele Blumen und Ziergewächſe blühen bereits. Die Ausſaaten von Sommerblumen werden, den Kulturanweiſungen entſprechend, fortgeſetzt. Gladiolenknollen werden von April bis Mai ausgelegt, Begonien (nach Vorkultur) nach beendigter Froſtgefahr, Canna, Dahlien beſſer erſt im Mai. Roſen werden alsbald in gut vorbereiteten Boden verpflanzt, da ſie ſonſt nicht rechtzeitig zum Blühen kommen. Nadelhölzer können noch bis Mitte Mai verpflanzt werden, dann wieder ab Mitte Auguſt bis Anfang Oktober, allen anderen Ziergehölze kurz vor dem Austrieb, da ſie ſich dann bei einiger Pflege am beſten fortentwickeln. Ziersträucher werden ähnlich wie Obſtgehölze verpflanzt, der Abſtand richtet ſich nach der Größe und Wuchsart der Pflanzen.

F. t. Diekhuſen.

Die ſelbſttätig ſchließende Gartentür.

Da eine Garten- oder Hoftür nur zu leicht offen ſtehen bleibt, iſt es immer vorteilhaft, eine ſolche Tür zum ſelbſttätigen Schließen einzurichten. Meiſtens ſind ſolche mit einem



Gewicht verſehen und zieht dieſes die geöffnete Tür wieder zu. Man kann aber auch den umgekehrten Weg wählen und die Tür wieder zudrücken laſſen. Ziemlich mitten an der Innenſeite der Tür wird eine kräftige ca. 2 Meter lange Stange an-

gebracht. Diese Stange wird am anderen Ende von einem Draht oder Seil hochgehalten, das an einem Pfahl oder in der passenden Entfernung stehenden Baum in 2 Meter Höhe befestigt ist. Wird die Tür geöffnet, so muß die Stange zurück- und hochgeschoben werden. Infolge ihres Gewichts hat sie das Bestreben, wieder herunter und nach vorn zu kommen, so daß sie die Tür wieder selbsttätig zudrückt. In dem vorgefundenen Fall hat der Gartenbesitzer den in der Nähe stehenden Baum zum Befestigen der Stange benutzt, doch tut sonst ein eingegrabener Pfahl dieselben Dienste. A. F.

Viehzucht.

Ein alter Pferdepfleger erzählt.

Pferde sind selten von Natur bösartig, sondern erst durch falsche Behandlung werden sie es. Man sollte daher nach dem Strafen alsbald wieder freundlich mit seinen Tieren sprechen, damit kein böser Sinn zurückbleibt. Der Ton macht hier die Musik . . .

Man denke auch einmal Stück für Stück das Kapitel Pferdebehandlung durch, ob nicht noch Gewohnheitssünden auszumerzen sind:

So ist der Dreierzug Gift für die Pferde, die Schere ist viel besser als die einfache Deichsel, die Waage sollte immer möglichst tief angebracht sein.

Die Ställe dürfen nicht dunstig warm sein; 8 Grad genügen vollkommen. An Ruhetagen gebe man halbes Futter und eine Stunde Bewegung. Morgens sollte man zuerst tränken, da die nächtliche Verdauungsarbeit Durst erzeugt hat. Man schütte morgens nur zweimal Futter, damit die Pferde nicht mit vollem Magen zur Arbeit müssen. Die Hauptmahlzeit sei abends.

Nicht feucht füttern, sonst erfolgt schlechte Einspeichelung und Klumpenbildung im Magen. Geschirre öfters waschen, dann gibt es weniger Druckschäden. Keine hohen Heuraufen mehr, dafür lieber ein weiches Lager auf Sägemehl oder Torfstreu.

Dicke Gebisse halten das Maul weich. Als Halfter eignen sich alte Feuerwehrschläuche gut; sie sind schön breit. Das beste Polster ist ein Stück Rehfell . . .

Zum Schluß noch ein besondere Wink: Wenn man mit Daumen und Zeigefinger eine Handbreit hinter der Kruppenhöhe in das Fleisch drückt und das Pferd knickt etwas ein, dann legt es sich nachts. Was nicht reagiert, sind alte Steher!

Dipl.-Landw. Lie.

Geflügelzucht.

Die richtige Auswahl der Bruthenne

erfordert unsere besondere Aufmerksamkeit; von ihr hängt ja mit die Erfüllung unserer Hoffnungen und Wünsche ab. Eine gute Brüterin muß: zuverlässig ihre Pflichten erfüllen, nicht gleich bei der geringsten Störung vom Nest gehen, sich ruhig anfassen lassen und sich später auch als gute Mutter und Führerin der kleinen Schar erweisen. Eine furchtsame Henne ist als Brüterin also nicht geeignet, und man tut schon besser, in einem solchen Fall nach einer anderen Henne Umschau zu halten. Die Hennen der leichten Rassen sind selten zuverlässige Glucken. Die besten Bruthennen geben die mittelschweren Rassen ab, z. B. Langshans, Orpingtons, Wyandotten, Rhodeländer, Plymouth Rocks usw. Ihr Gefieder, das dicht und flaumig ist, macht sie für diesen Zweck besonders geeignet. Hennen mit Kalkbeinen und Ungezieser dürfen nicht für Brutzwecke verwandt werden. Schn.



Kleintierzucht.

Kleintierzüchters Arbeiten im April.

Der April ist ein rechter Zuchtmonat, der uns von allen unseren Kleintierarten Nachzucht bringt. Die Tierkinder verschiedenster Art und Altersklassen, die sich nach und nach einstellen, bedürfen einer guten Pflege. Ende des Monats geht es auch wieder täglich hinaus mit Ruckjack, Messer und Sichel, um Grünzeug zu holen.

Auf dem Hühnerhof schlüpfen die wertvollen Aprilbrutküken, und während des ganzen Monats werden noch Glucken gesetzt. An schönen, sonnigen, windstillen Tagen sollen die Küken unbedingt ins Freie. Wiederum aber müssen wir an naßkalten, windigen Tagen Vorsicht walten lassen und die Kleinen im hellen, trockenen, geschützten Stall halten. Wenn die Küken auch nicht verweichlicht werden sollen, so müssen wir doch bedenken, daß sie in den ersten Tagen und Wochen viel Wärme benötigen und daß alljährlich eine große Anzahl Küken an Erkältung eingeht. Wir weisen der Glucke mit ihren Küken einen recht windgeschützten, sonnigen Platz an und füllen das durch Scharren der Glucke häufig umgeworfene Trinkgefäß neu auf. Sobald sich das erste junge Grün zeigt, reichen wir den Küken täglich in kleingeschnittenem (gehäckseltem) Zustand davon. Auf abgeernteten Beeten, in den Frühbeetkästen der Gärtner, an Wegrändern usw. finden wir jetzt die Vogelmiere, ein lästiges Unkraut, für unser Geflügel aber ein sehr willkommenes Grünfutter. Wir geben unseren Hühnern, besonders wenn sie keine gewachsene Grasnabe im Auslauf haben, reichlich hiervon, desgleichen von gehäckselten jungen Brennesseln, Butterblumen (Milchbusch, Kettenblumen), jungem Gras, Salatabfällen usw. Gesunde und legefreudige Tiere sowie dunkelgelbe Eidotter und kräftige Keime in den Bruteiern sind der Lohn für die Grünzeuggaben. Die alten Hühner, die jetzt im vollsten Legen stehen, müssen immer ausreichende Mengen sauberen Trinkwassers zur Verfügung haben; denn gerade jetzt, in der Hauptlegeperiode, ist der Wasserbedarf sehr groß. Neben dem Selbstfütterer mit dem Legemehl soll immer ein Trinkgefäß stehen. Der Kauf von Eintagsküken erfreut sich wachsender Beliebheit, zumal es im Rahmen der Förderungsmaßnahmen auf Antrag Beihilfen zum Kauf der anerkannten Wirtschaftsrassen aus Vermehrungszucht und zum Kauf von künstlichen Glucken gibt. Die hauptamtlichen Geflügelzuchtberater und die Mitglieder der örtlichen Geflügel- und Kleintierzüchtervereine stehen den unorganisierten Geflügelhaltern hierbei mit Rat und Tat zur Seite. Auch für den Bau von Hühner- und Junggeflügelställen sowie Hühnerwagen gibt es Beihilfen aus Reichsmitteln.

Gänse und Puten kommen recht viel auf die Weide. Je älter die Gänseküken werden, desto länger lassen wir sie auf der Weide. Gehackte Brennesseln spielen in ihrer Fütterung eine große Rolle.

Im Kaninchenstall erfolgt im Laufe des Monats allmählich der Übergang von der Winter- zur Sommerfütterung. So wie das erste Grün erst nach und nach zu sprießen beginnt, so muß auch das Gewöhnen an das Grünfutter ganz vorsichtig und allmählich erfolgen. Zunächst gibt es nur einige Blättchen als Zwischenkost, späterhin schon eine kleine Mahlzeit, aber noch mit reichlich Heu vermengt. Es stellen sich immer mehr Würfe ein. Wir kontrollieren die Kaninchennester alle 2 Tage, um zu sehen, ob keine toten oder ungesäugten Jungtiere vorhanden sind. Auch zum Bau von vorschriftsmäßigen, geräumigen Kaninchenställen gibt es Beihilfen. Die Mitglieder der örtlichen Kaninchenzüchtervereine erteilen hierüber Auskunft. In den Stallfächern, in denen Häsinnen sind, die noch kleine Jungtiere im Nest haben, empfiehlt es sich, den Futternapf, sobald er leergefressen ist, zu entfernen, da es mitunter vorkommen kann, daß die Häsin den Napf in das Nest schiebt.

Gesundheit und Frische durch die Frühjahrskur!

Von Anna Maria Lornberg.

Immer, wenn der Winter zuende geht, spüren die meisten Menschen ein körperliches Unbehagen, das sich in den ersten milden Frühlingstagen zu der bekannten Frühlingsmüdigkeit steigert. Die Gründe dafür sind einmal in einem Mangel an Vitaminen zu suchen, der sich besonders gegen Winterende spürbar macht, zweitens in einem Mangel an Luft und Sonne, weil immer noch ein großer Teil der Menschen in den Wintermonaten viel zu wenig ins Freie kommt und deshalb um diese Zeit überall die sogenannten „Wintergesichter" zu sehen sind. Darüber hinaus aber ist das körperliche Unbehagen einfach auf die Ansammlung von allerlei Schlacken im Körper zurückzuführen, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen.

In jedem Haushalt wird mit Beginn des Frühjahrs ein ganz großes Reinemachen veranstaltet. Man öffnet weit die Fenster, Luft und Sonne strömen in unsere Wohnungen, und der Staub, der sich unvermeidbar in all den Wintermonaten angesammelt hat, wird aus den verstecktesten Winkeln herausgefegt. Genau so wie dieses alljährliche Reinemachen in der Wohnung ist auch ein Großreinemachen im Haushalt unseres Körpers notwendig, wenn wir uns frisch und gesund erhalten wollen.

Das erste Frühjahr ist die rechte Zeit für die „Frühlingskur". Daß der Körper für Heilkuren aller Art gerade im Frühjahr besonders zugänglich ist, beweist schon die Tatsache, daß viele, die Zeit und Geld dazu haben, gern im Frühling Heilkuren in den deutschen Bädern durchführen und daß auch die Ärzte diese Frühlingskuren besonders befürworten. Man kann aber auch daheim und neben der Arbeit des Alltags dem Körper die Wohltat einer solchen Frühlings- und Reinigungskur gönnen, und wir werden sehen, daß wir uns danach viel frischer und gesunder fühlen, weil nämlich alle die angesammelten Schlacken des Winters dann verschwunden sind.

Der große Wert der Frühlingskuren liegt darin, daß in dieser Zeit sowohl die neueinsetzende starke Sonnenstrahlung wie das mit fortschreitender Jahreszeit reichlichere Vorhandensein von frischem Gemüse und Obst die Kur nachdrücklichst unterstützt. Ob eine Frühjahrskur von Erfolg begleitet ist oder nicht, hängt im wesentlichen davon ab, ob man sie auch konsequent durchführt. Der heroischste Entschluß nützt nichts, wenn er schon in kurzer Zeit über den Haufen geworfen wird, wenn man glaubt, nach einer oder zwei Wochen schon genug getan zu haben oder wenn man die Regeln der Kur nicht pünktlich einhält.

Zur Durchführung von Frühlingskuren gibt es verschiedene Möglichkeiten. Eine davon ist, einen Obsttag in jeder Woche festzusetzen, an dem dann freilich nichts anderes als Obst gegessen werden darf. Wer glaubt, dieses nicht durchführen zu können, wird vielleicht bestimmte Mahlzeiten, wie das Frühstück und Abendbrot völlig durch Obst zu ersetzen. Ein anderer Weg wäre, der Rohkost im Rahmen der Ernährung einen hervorragenden Platz einzuräumen wobei dann auch wieder bestimmte Richtlinien pünktlich mehrere Wochen hindurch eingehalten werden müssen.

Außerordentlich gesund und erfolgversprechend sind Kräuterkuren, wobei man entweder Kräutertee trinken oder konzentrierte Kräutersäfte, die fertig zu beziehen sind, zu sich nehmen kann. Die wenigsten Menschen sind sich darüber klar, welche Fülle von Heilkräutern uns Mutter Natur zur Verfügung stellt, und es ist wirklich nicht übertrieben, wenn man sagt, daß gegen „jede Krankheit ein Kraut gewachsen ist!"

Die Pflanzensäfte werden sowohl aus Gemüsepflanzen wie aus wild wachsenden Kräutern gewonnen. Zu den ersteren gehören Bohnen, Möhren, Gurken, Petersilie, Rettich, Sellerie, Spinat, rote Rüben, Tomaten und Zwiebeln. An Kräutersäften bzw. -Tees haben wir die Auswahl unter Birke, Brennessel, Brunnenkresse, Eberesche, Huflattich, Johanniskraut, Knoblauch, Löwenzahn, Pfefferminz, Salbei, Schafgarbe, Spitzwegerich, Wermut und Zinnkraut. Auch Meerrettich und Wacholder liefern wertvolle Heilsäfte.

Es gibt nur wenige Menschen, deren Organismus völlig einwandfrei arbeitet. Allen übrigen bietet sich jetzt Gelegenheit, die verschiedenen kleinen „Gebresten" zu bekämpfen. Es gilt nur herauszufinden, welches Kraut gegen die einzelnen Übel gewachsen ist. Hier eine kleine Zusammenstellung über die Heilwirkung der einzelnen Kräuter- und Gemüsesäfte bzw. -Tees:

Nieren- und Blasenbeschwerden, Gicht, Rheumatismus: Birkensaft bzw. Birkenblättertee.
Blutreinigung, Stoffwechsel: Brennesselsaft bzw. -Tee.
Darmkatarrh: Ebereschensaft.
Hautunreinigkeiten: Gurkensaft (äußerl. u. innerl.)
Husten, Heiserkeit: Huflattich.
Kopfschmerzen, Migräne, Neuralgie, Schlaflosigkeit: Johanniskraut.
Blutreinigung, Verstopfung, Gelbsucht, Leberschwellung: Löwenzahnsaft.
Darmträgheit, hoher Blutdruck, Verkalkung, Schlaflosigkeit: Knoblauchsaft.
Appetitlosigkeit, Nahrungsergänzung für Kranke: Möhrensaft, auch Rohkost.
Anregung von Magen, Nieren, Drüsen: Petersilientee und -saft.
Hals-, Mandelentzündung, Schweißausbrüche: als Gurgelwasser Salbeisaft und -Tee.
Magenbeschwerden, Darmkrämpfe: Schafgarbe.
Hämorrhoiden, Blasenschwäche: Schafgarbe.
Nieren- und Blasenleiden, Zuckerkrankheit: Selleriesaft.
Gicht, Rheuma, Wassersucht, Stoffwechselförderung: Wacholder.

Aus der Praxis.

Kartoffeln im Frühjahr schmackhafter zu machen.

Man schäle die Kartoffeln schon am Abend zuvor und lasse sie in reinem, kaltem Wasser stehen. Dies Wasser darf natürlich nicht zum Kochen verwendet werden. Die Kartoffeln müssen recht langsam garkochen

*

Glasfenster und Türen undurchsichtig zu machen.

Dies erreicht man, indem man in ein Achtel Liter Weißbier eine Handvoll Kochsalz hineinwirft und mit dieser Flüssigkeit die Außenseiten der Scheiben gleichmäßig bestreicht. Will man die Fenster wieder klar haben, so wasche man sie mit heißem Wasser ab.

*

Geruch aus Flaschen und steinernen Kruken zu entfernen.

Man spült sie zunächst mit schwarzem Senfmehl und lauwarmem Wasser aus oder schwefelt sie. Dann löst man einige Körnchen übermangansaures Kali in heißem Wasser auf und gießt es in die Flaschen oder Kruken. Damit stellt man sie eine Zeitlang auf den warmen Ofen und spült dann mit kaltem Wasser nach. Man kann auch mit einer schwachen Sodalösung nachspülen.

*

Reinigen von Petroleumkannen.

Man spüle diese zuweilen mit einer heißen Sodalösung aus; es sammelt sich sonst ein schwarzer Rest von dem Petroleum an, der das neue verunreinigt.

*

Unter Neurose haben wir funktionelle Erkrankungen des Nervensystems zu verstehen. Es liegt dabei keine organische Veränderung, sondern nur eine Veränderung der Erregbarkeit der Nerven vor. Zu den Neurosen gehören insbesondere Hysterie und Neurasthenie. Der krankhafte Vorgang spielt sich dabei im Seelenleben ab. Ferner zählen zu den Neurosen: Migräne, Schreibkrampf, Zittern und Schüttellähmung.

Niednägel sind die Folge einer falschen Nagelpflege. Sie führen leicht zu Entzündungen und Vereiterungen des Nagelbettes. Die häufigste Entstehungsursache rührt daher, daß man die Haut am Nagelbett unsachgemäß zurückschiebt und entfernt. Bei der Behandlung der Niednägel ist essigsaure Tonerde nicht zu entbehren.

Verantwortlicher Redakteur für den redaktionellen Teil: Arno Ströse; für Anzeigen und Reklamen: Edmund Przygodzki; Druck und Verlag von A. Dittmann T. z o. p. sämtlich in Bromberg.